

**THỰC ĐƠN ĂN BÀN TRÚ HỌC SINH  
TRƯỜNG TIỂU HỌC BÍCH HÒA THÁNG 4 NĂM 2026**

*Thực đơn được xây dựng dựa trên Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam do Bộ Y tế và Viện Dinh Dưỡng ban hành năm 2007 và quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT ban hành ngày*

THỨ	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		Energy (Năng lượng bữa trưa) Kcal	Protein (Chất đạm) %(13-20)	Lipid (Chất béo) % (20-30)	Gluxit (Chất bột đường) %(55-65)	GHI CHÚ
		Sống	Chín					
2 27/04/2026	1. 2. 3. 4. 5. 6.							
		Nghỉ học						
3 28/04/2026	1. Cá basa chiên xù 2. Thịt bò om khoai tây, cà rốt 3. Cải ngọt xào 4. Canh bí xanh nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo 6.	80gr 55-60gr 65gr 20g + 2g thịt 115gr	40-45g 35-40gr 35-40gr 200-250 200-220	592	18	25	57	
4 29/04/2026	1. Thịt lợn sốt cà chua 2. Thịt gà xào củ quả 3. Bắp cải xào 4. Canh bí đỏ nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo 6.	70gr 50-55gr 65gr 20g + 2g thịt 115gr	40-50gr 30-35gr 35-40gr 200-250 200-220	591	19	25	56	
5 30/04/2026	1. 2. 3. 4. 5. 6.							
		Nghỉ học						
6 01/05/2026	1. 2. 3. 4. 5. 6.							
		Nghỉ học						

*( Các món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan )*



**ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG**

**PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

*Bùi Thị Vân Anh*



**ĐẠI DIỆN CÔNG TY**

**PHÓ GIÁM ĐỐC ĐIỀU HÀNH**

*Hàng Thị Phương Thảo*

**TUẦN 3**

**THỰC ĐƠN ĂN BẢN TRÚ HỌC SINH  
TRƯỜNG TIỂU HỌC BÍCH HOÀ THÁNG 4 NĂM 2026**

(Thực đơn được xây dựng dựa trên Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam do Bộ Y tế và Viện Dinh Dưỡng ban hành năm 2007 và quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT ban hành ngày

THỨ	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		Energy (Năng lượng bữa trưa) Kcal	Protein (Chất đạm) %(13-20)	Lipid (Chất béo) % (20-30)	Gluxit (Chất bột đường) %(55-65)	GHI CHÚ
		Sống	Chín					
2 13/04/2026	1. Thịt lợn sốt chua ngọt 2. Đậu phụ rán sốt thịt cà chua 3. Bắp cải xào 4. Canh chua nấu thịt thả giá 5. Cơm gạo dẻo 6.	70gr 65gr 65gr 20g + 2g thịt 115gr	40-45gr 35-40gr 35-40gr 200-250 200-220	639	19	26	55	
3 14/04/2026	1. Cá rô phi chiên giòn 2. Thịt gà xào nui 3. Rau muống xào 4. Canh rau muống chua 5. Cơm gạo dẻo 6.	70gr 60gr 65gr 20g + 2g thịt 115gr	35-40gr 30-35gr 35-40gr 200-250 200-220	644	18	26	56	
4 15/04/2026	1. Thịt lợn rang hành 2. Chả cá viên chiên sốt me 3. Bí đỏ xào 4. Canh cải thảo nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo 6.	75gr 55gr 65gr 20g + 2g thịt 115gr	35-40gr 20-25gr 35-40gr 200-250 200-220	627	17	27	56	
5 16/04/2026	1. Thịt bò nấu khoai tây, cà rốt 2. Trứng đảo bông 3. Su su xào 4. Canh mùng tơi nấu tôm 5. Cơm gạo dẻo 6.	80gr 0.8 quả 65gr 20g + 2g thịt 115gr	40-45gr 30-35gr 35-40gr 200-250 200-220	598	18	26	56	
6 17/04/2026	1. Cơm gà Hải Nam 2. Thịt gà sốt nấm 3. Cải ngọt xào 4. Canh chua nấu thịt thả giá 5. 6.	115gr 90-95gr 65gr 15g + 2g thịt	200-220 50-55gr 35-40gr 200-250	597	17	25	58	

(Các món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khác nhau)



**TRƯỜNG TIỂU HỌC BÍCH HOÀ**  
**ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG**  
**PHÓ HIỆU TRƯỞNG**  
*Bùi Thị Văn Anh*



**ĐẠI DIỆN CÔNG TY**  
**PHÓ GIÁM ĐỐC ĐIỀU HÀNH**  
*Hoàng Thị Phương Thảo*

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH  
TRƯỜNG TIỂU HỌC BÍCH HOÀ THÁNG 4 NĂM 2026

(Thực đơn được xây dựng dựa trên Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam do Bộ Y tế và Viện Dinh Dưỡng ban hành năm 2007 và quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT ban hành ngày

THỨ	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		Energy (Năng lượng bữa trưa) Kcal	Protein (Chất đạm) %(13-20)	Lipid (Chất béo) % (20-30)	Gluxit (Chất bột đường) %(55-65)	GHI CHÚ
		Sống	Chín					
2 06/04/2026	1. Thịt gà rang xà 2. Thịt lợn xào ngô 3. Cải thảo xào 4. Canh bí đỏ nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo 6.	75g 55-60 65gr 20g + 2g thịt 115gr	35-40g 30-35gr 35-40gr 200-250 200-220	590	18	27	55	
3 07/04/2026	1. Thịt lợn kho củ cải 2. Trứng gà kho 3. Su su xào 4. Canh bắp cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo 6.	75gr 1 quả 60-65g 20g + 2g thịt 115gr	40-45gr 1 quả 40-50gr 200-250 200-220	588	17	28	55	
4 08/04/2026	1. Cánh gà chiên mắm 2. Đậu phụ sốt cà chua 3. Cải ngọt xào 4. Canh chua nấu thịt thà giá 5. Cơm gạo dẻo 6.	1 cái 65gr 65gr 20g + 2g thịt 115gr	1 cái 35-40gr 35-40gr 200-250 200-220	589	18	25	57	
5 09/04/2026	1. Tôm chiên trứng muối 2. Trứng đảo hành 3. Giá đỗ xào 4. Canh khoai tây, cà rốt nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo 6.	45- 50gr 0.8 quả 65gr 20g + 2g thịt 115gr	20-25gr 30-35gr 35-40gr 200-250 200-220	592	17	26	57	
6 10/04/2026	1. Cơm rang Dương Châu ( giò+thịt gà + 2. Xúc xích sốt chua ngọt 3. Bắp cải xào 4. Canh bí xanh nấu tôm 5. 6.	160gr 70gr 65gr 20g + 2g thịt	200-250gr 40-45gr 35-40gr 200-250	589	18	27	55	

(Các món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết thích quan)



ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Bùi Thị Vân Anh



CÔNG TY  
ĐẠI DIỆN CÔNG TY

SẢN XUẤT VÀ  
THƯƠNG MẠI  
AN VIỆT

PHÓ GIÁM ĐỐC ĐIỀU HÀNH

Hoàng Thị Phương Thảo

**THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH  
TRƯỜNG TIỂU HỌC BÍCH HOÀ THÁNG 4 NĂM 2026**

*Thực đơn được xây dựng dựa trên Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam do Bộ Y tế và Viện Dinh Dưỡng ban hành năm 2007 và quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT ban hành ngày*

THỨ	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		Energy (Năng lượng bữa trưa) Kcal	Protein (Chất đạm) %(13-20)	Lipid (Chất béo) % (20-30)	Gluxit (Chất bột đường) %(55-65)	GHI CHÚ
		Sống	Chín					
2 27/04/2026	1. 2. 3. 4. 5. 6.							
	Nghỉ học							
3 28/04/2026	1. Cá basa chiên xù 2. Thịt bò om khoai tây, cà rốt 3. Củi ngọt xào 4. Canh bí xanh nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo 6.	80gr 55-60gr 65gr 20g + 2g thịt 115gr	40-45g 35-40gr 35-40gr 200-250 200-220	592	18	25	57	
4 29/04/2026	1. Thịt lợn sốt cà chua 2. Thịt gà xào củ quả 3. Bắp cải xào 4. Canh bí đỏ nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo 6.	70gr 50-55gr 65gr 20g + 2g thịt 115gr	40-50gr 30-35gr 35-40gr 200-250 200-220	591	19	25	56	
5 30/04/2026	1. 2. 3. 4. 5. 6.							
	Nghỉ học							
6 01/05/2026	1. 2. 3. 4. 5. 6.							
	Nghỉ học							

*( Các món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan )*



**ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG**

**PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

*Bùi Thị Vân Anh*



**ĐẠI DIỆN CÔNG TY**

**PHÓ GIÁM ĐỐC ĐIỀU HÀNH**

*Hàng Thị Phương Thảo*